

Hello Latin America & Canada!

Check out *your* website at: <http://tricare15.army.mil/>



- **FY 2004 Spring POC Conference Planning**
- **TRICARE Retail Pharmacy Program (TRRx)**
- **From the Director . . .**
- **“Is It A Cold Or The Flu” . . .**

FY 2004 Spring POC Conference Planning

The 2004 Spring Conference is on hold due to funding shortfalls. We are working to obtain additional funding and will notify you via the Blurb of any changes.

More to follow . . .

TRICARE Retail Pharmacy (TRRx) Program

Called TRRx (TeeRex), this new pharmacy program will make getting civilian prescriptions filled throughout the TRICARE Retail Pharmacy network.

Previously, TRICARE beneficiaries could get their prescriptions filled at any network pharmacy in the TRICARE Region where they were enrolled (Prime) or resided (Standard/Extra/TFL). Now with TRRx all TRICARE beneficiaries can fill their prescriptions at any network pharmacy and pay only their \$3/\$9 copay regardless of location.

TRRx locations exist throughout CONUS, the US Virgin Islands and Puerto Rico. Failure to use one of these network pharmacies will result in Point of Service penalties of \$9 or 20% cost share, whichever is greater. For assistance in locating a network pharmacy, contact the nearest TRICARE Service Center or check the Internet at: <http://www.tricare.osd.mil/pharmacy/retailnetwork.cfm>

From the Office of the Deputy Director TRO:



One of the benefits of having International SOS as the Managed Care Contractor in Latin America is the support you can receive when you get emergency care. Even if you are not at an International SOS affiliated treatment facility, you should still contact them as soon as practical. International SOS can guarantee payment and assist with further management of your case. Be sure to carry the International SOS contact numbers with you. Contacting them can help lift some of the burden of a stressful situation.

This month we visited Argentina with our International SOS partners to assess their performance and keep beneficiaries up to date on TRICARE matters.

As always, we welcome your feedback!

Sincerely,

/s/

Paul W. Lund
Captain, Medical Service Corps
U.S. Navy
Deputy Director, TRICARE Regional Office (TRO)
(Latin America & Canada)

WPS Customer Service Phone Numbers for TRICARE Overseas are 608.301.2310 and 608.301.2311

Is It A Cold Or The Flu?

Colds and flu are both highly contagious and, in the initial stages, a bad cold and a mild case of the flu might seem alike. However, flu is a serious illness that can have life-threatening complications, unlike colds. Check this table for a comparison of the symptoms for each illness.

Symptoms	Cold	Flu
Fever	rare in adults and older children, but can be as high as 102° F in infants and small children	usually 102° F, but can go up to 104° F and usually lasts 3 to 4 days
Headache	rare	sudden onset and can be severe
Muscle aches	mild	usual, and often severe
Tiredness and Weakness	mild	often extreme, and can last two or more weeks
Extreme exhaustion	never	sudden onset and can be severe
Runny nose	often	sometimes
Sneezing	often	sometimes
Sore throat	often	sometimes
Cough	mild hacking cough	usual, and can become severe

What to Do for Colds and Flu

The Food and Drug Administration, or FDA, is part of the U. S. government. FDA makes sure medicines for illnesses like colds and flu work and are safe.

Is It a Cold or the Flu? For Your Safety, Know the Difference

A cold and the flu (also called influenza) are alike in many ways. But the flu can sometimes lead to more serious problems, like the lung disease pneumonia.

A stuffy nose, sore throat, and sneezing are usually signs of a cold.

Tiredness, fever, headache, and major aches and pains probably mean you have the flu.

Coughing can be a sign of either a cold or the flu. But a bad cough usually points to the flu.

Know When to Call Your Doctor

You usually do not have to call your doctor right away if you have signs of a cold or flu. But you should call your doctor in these situations:

- Your symptoms get worse.
- Your symptoms last a long time.
- After feeling a little better, you develop signs of a more serious problem. Some of these signs are a sick-to-your-stomach feeling, vomiting, high fever, shaking chills, chest pain, or coughing with thick, yellow-green mucus.

Try to Avoid Getting a Cold

- Wash your hands often. You can pick up cold germs easily, even when shaking someone's hand or touching doorknobs or handrails.
- Avoid people with colds when possible.
- If you sneeze or cough, do it into a tissue and then throw the tissue away.
- Clean surfaces you touch with a germ-killing disinfectant.
- Don't touch your nose, eyes or mouth. Germs can enter your body easily by these paths.

T
L
A
C
B
l
u
r
b

Try to Avoid Getting The Flu

A flu shot can greatly lower your chance of getting the flu. The best time to get the shot is from the middle of October to the middle of November, because most people get the flu in the winter. The shot can't cause the flu. But you may feel sore or weak or have a fever for a couple of days.

Who Should Get a Flu Shot?

Almost all people who want to lower their chance of coming down with the flu can get a flu shot.

Flu shots are most important for:

- people 65 or older
- nursing home patients
- people over 6 months old with health problems, like asthma, or with long-term diseases, like HIV or heart disease
- children or teenagers who must often take aspirin
- people who are often around the elderly or those with health problems

Who Might Not Be Able to Get a Flu Shot?

Some people should talk to their doctor first.

Talk to your doctor before you get the shot if you:

- have certain allergies, especially to eggs
- have an illness, like pneumonia
- have a high fever
- are pregnant

Prescription Medicine Can Prevent Flu, Too

If you are one of those who should not get the flu shot, ask your doctor about prescription medicine to help prevent flu.

And if you get the flu, taking this medicine within the first 48 hours can make your illness less serious.

But, Do Not Take Antibiotics For a Cold or Flu

Antibiotics won't work against cold and flu germs.

And, antibiotics should be taken only when really needed.

Help Yourself Feel Better While You Are Sick

A cold usually lasts only a couple of days to a week. Tiredness from the flu may continue for several weeks.

To feel better while you are sick:

- Drink plenty of fluids.
- Get plenty of rest.
- Use a humidifier -- an electric device that puts water into the air.
- A cough and cold medicine you buy without a prescription may help.

Choose Medicine With This: Choose the Right Medicines For Your Symptoms

Make sure the label states that it treats your symptoms.

If You Want to Do This:	Choose Medicine With This:
Unclog a stuffy nose	Nasal decongestant
Quiet a cough	Cough suppressant
Loosen mucus so you can cough it up	Expectorant
Stop runny nose and sneezing	Antihistamine
Ease fever, headaches, minor aches and pains	Pain Reliever (Analgesic)

Protect Your Children From "Salicylates" In Cold Medicines

Do **not** give aspirin or other "Salicylates" to children or teenagers with symptoms of a cold or flu.

If you aren't sure whether a product has Salicylates, ask your doctor or pharmacist.

Young people can get sick or die from a rare condition called Reye syndrome if they take these medicines while they have these symptoms.

Do You Have Other Questions About Colds and Flu?

FDA may have an office near you. Look for their number in the blue pages of the phone book.

You can also contact FDA through its toll-free number, 1-888-INFO-FDA (1-888-463-6332). Or, on the World Wide Web at www.fda.gov.

Department of Health and Human Services
 Food and Drug Administration
 5600 Fishers Lane (HFI-40)
 Rockville, MD 20857
 May 2000

¿Es un Catarro o es el Flu?

Los catarros y el flu son ambos altamente contagiosos y en las etapas iniciales, un catarro fuerte y un caso moderado de flu pudieran ser similares. Sin embargo, el flu es una enfermedad seria que puede tener complicaciones amenazantes con la vida, a diferencia de los catarros. Verifique esta tabla para que compare los síntomas para cada enfermedad.

Síntomas	Catarro	Flu
Fiebre	rara en adultos y niños mayores, pero pudiera ser tan alta como 102° F en infantes y niños pequeños	usualmente 102° F, pero puede subir hasta 104° F y usualmente dura de 3 a 4 días
Dolor de cabeza	raro	repentino y pudiera ser severo
Dolor de músculos	moderado	usual, y a menudo severo
Cansancio y debilidad	moderado	a menudo extremo, y pudiera durar dos semanas o más
Agotamiento extremo	nunca	repentino y pudiera ser severo
Secreción de nariz	a menudo	algunas veces
Estornudo	a menudo	algunas veces
Dolor de garganta	a menudo	algunas veces
Tos	Tos moderada y seca	usual, y pudiera ser severa

¿Qué Hacer para los Catarros y el Flu?

La Administración de Drogas y Alimentos, o FDA por sus siglas en inglés, es parte del gobierno de los E.U. El FDA se asegura que las medicinas para enfermedades como el catarro y el flu sean seguras.

¿Es un catarro o es el flu? Para su seguridad, conozca la diferencia.

El catarro y el flu (también llamada influenza) se parecen en muchas formas. Pero el flu puede algunas veces causar problemas más serios, como la enfermedad de los pulmones llamada pulmonía. Una nariz tupida, dolor de garganta, y estornudos son usualmente síntomas de un catarro.

Cansancio, fiebre, dolor de cabeza, y otros dolores probablemente significa que usted tenga el flu.

El toser pudiera ser una señal de catarro o el flu. Pero un catarro fuerte usualmente apunta para el flu.

Sepa Cuándo llamar al Doctor

Usted usualmente no necesita llamar al doctor inmediatamente si usted tiene síntomas de un catarro o el flu. Pero debería llamar al médico en estas situaciones:

- Sus síntomas empeoran.
- Sus síntomas duran un largo tiempo.
- Después de sentirse un poco mejor, usted desarrolla síntomas de un problema más serio. Algunos de estos síntomas son problemas con el estómago, vómitos, fiebre alta, escalofríos, dolor de pecho, o tos con moco amarillo-verdoso espeso.

Trate de Evitar Cogér un Catarro

- Lave sus manos a menudo. Usted puede cogér gérmenes de catarro fácilmente, aun cuando le da la mano a alguien o al tocar la perilla de la puerta o pasamanos.
- Evite el contacto con personas con catarro, siempre que sea posible.
- Si usted estornuda o toce, hágalo en una servilleta y después deshágace de ella.
- Limpie las superficies que usted toque con un desinfectante que mate gérmenes.
- No toque su nariz, ojos o boca. Los gérmenes pueden entrar a su cuerpo fácilmente por ellos.

Trate de Evitar de Cogér el Flu

La vacuna contra el flu puede grandemente disminuir la posibilidad de obtener el flu. El tiempo mejor de obtener la vacuna es a mediados de octubre hasta mediados de noviembre, porque la

mayoría de las personas obtienen el flu en el invierno. La vacuna no puede causar el flu. Pero usted se puede sentir adolorido o débil o tener fiebre por un par de días.

¿Quién Debería Tener la Vacuna Contra el Flu?

Casi todas las personas que quieran disminuir la oportunidad de coger el flu pueden obtener la vacuna contra el flu.

La Vacuna Contra el Flu es Más Importante Para:

- personas de 65 años o mayores
- pacientes que están en hogares para envejecientes
- personas mayores de 6 meses con problemas de salud como asma o con enfermedades de largo plazo, como HIV o enfermedad del corazón.
- niños o adolescentes quienes a menudo toman aspirina
- personas que a menudo están alrededor de personas mayores o aquellos con problemas de salud

¿Quién No Podría Obtener la Vacuna contra el Flu?

Algunas personas deberían hablar con su médico primero.

Hable con su Médico Antes de Obtener la Vacuna si Usted:

- tiene algunas alergias, especialmente al huevo
- tiene una enfermedad, como pulmonía
- tiene una fiebre alta
- está embarazada

Las Medicinas con Receta Pueden Prevenir el Flu También

Si usted es una de las personas que no deberían vacunarse contra el flu, pregunte a su médico sobre el medicamento con receta que ayuda a prevenir el flu.

Y si usted coge el flu, si se toma la medicina dentro de las primeras 48 horas, eso puede resultar que su enfermedad sea menos seria.

Pero no Tome Antibióticos Contra el Catarro o el Flu

Los antibióticos no trabajarán contra los gérmenes del catarro y el flu.

Y, los antibióticos se deberían tomar solamente cuando se necesita.

Ayúdese Usted Mismo a Sentirse Mejor Mientras Está Enfermo

Un catarro usualmente dura solamente par de días a una semana. El cansancio del flu pudiera continuar por algunas semanas.

Para sentirse mejor mientras esté enfermo:

- Tome mucho líquido.
- Descanse mucho.
- Utilice un humidificador—un artefacto eléctrico que pone agua en el aire.
- Un medicamento contra la tos y el catarro que usted compre sin receta pudiera ayudar.

Escoja Medicamentos con Esto: Escoja las Medicinas Correctas para sus Síntomas

Asegúrese que la etiqueta indique que trata sus síntomas.

Si usted quiere hacer esto:	Escoja una medicina con esto:
Destapar la nariz	Descongestionante nasal
Acallar la tos	Supreviso de tos
Aflojar moco para que lo pueda votar	Expectorante
Parar la la secreción de nariz y el estornudo	Antihistamínico
Aliviar la fiebre, dolores	Mitigue el dolor (Analgésico)

Proteja sus Niños de "Salicilatos" en Medicinas Contra el Catarro

No le dé aspirinas u otro "salicilato" a niños o adolescentes que tengan síntomas de un catarro o flu. Si usted no está seguro si el producto tiene salicilatos, pregunte a su médico o farmacéutico. Personas jóvenes se pueden enfermar o morir de una rara condición llamada el síndrome de Reye si toman estas medicinas mientras tienen estos síntomas.

¿Tiene usted Otras Preguntas Sobre el Catarro y el Flu?

El FDA pudiera tener una oficina cerca de usted. Busque su número en las páginas azules de la guía telefónica.

Usted también se puede comunicar con el FDA a través de su número libre de cargos al 1-888-INFO-FDA (1-888-463-6332). O en el Internet en www.fda.gov.